

# 5月 こんだてよていひょう



令和4年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとなる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2 (月)	【たんごのせっくこんだて】 むぎいりごはん セルフだけのごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	こめ むぎ さとう ごま かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし	728 28.4 19.4 2
6 (金)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ナムル はるさめちゅうかスープ	こめ ごこくまい ごむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ	671 26 23.4 2.2
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん たまごわかめのスープ セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぶたにく いか なると ぎゅうにゅう わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ グリンピース	630 26.5 15 2.4
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごむぎこ パンこ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ たまご あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	675 32.3 20.4 1.9
11 (水)	こめこばん チョコレートクリーム ぎゅうにゅう マカロニとアスパラのクリームに ゆでやさ い あおじそドレッシング ピーチコンポート	こめこパン チョコクリーム マカロニ サラダあぶら ごむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう むぎえび ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな コーン	639 24.4 20.8 2.1
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ からしあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	653 29.0 22.3 2.1
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな (さ ば) ゆでやさい わふうドレッシング ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんにく きりほしだいこん いんげん	642 25.8 21.1 1.6
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ひきにくとまめのカレー ゆでやさい てづくりドレッシング ミニフィッシュ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ だいふくまめ ござかな	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな	658 27.2 17.3 2.4
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのきしゅうづけやき ごまあえ かむかむとんじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら プリン	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	しょうが ねりうめ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	594 30.5 15 2
18 (水)	セルフやきそばパン ぎゅうにゅう カレースープ きよほうゼリー	コッペパン めん サラダあぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	694 25.2 20.4 3.3
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな (あじ) もやしのソテー さつまじる	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ かつおぶし みそ	もやし いら にんじん ごぼう ねぎ だいこん	610 31.2 17.3 2.3
20 (金)	【宮っこランチ】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとみややさいのいため かんぴょうのご ますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリン	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた肉 かつおぶし みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン	647 27.7 15.7 2
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すぶた わかめスープ フルーツあんにんふうプリン	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ ごま あんにんプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール うずらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	685 24.0 20.2 2.4
24 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぎゅうどん あつやきたまご さっぱりあえ	こめ むぎ しらたき白 サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご のり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	640 23.9 19.7 2.3
25 (水)	コッペパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング だいすのクリームシチュー	コッペパン じゃがいも マーガリン ごむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ もやし キャベツ コーン	681 27.8 20.8 2.2
26 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこカツ おひたし いなかじる	こめ むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう じゃこカツ けすりぶし とりにく とうふ かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	668 21.4 18.5 2.2
27 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう サックリのミ なまあげ かつおぶし みそ	もやし いら にんじん だいこん ごぼう こまつな	658 22.1 22.7 1.8
30 (月)	むぎいりごはん ひじきぱっぱふりかけ ぎゅうにゅう とりにくとだいすのみそいため おひたし	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ もやし	646 26.1 21 1.9
31 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき ゆでやさい わふうごましょうゆドレッシング みそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし かんぴょう コーン たまねぎ	606 27.1 15.3 2.1

献立内容は、都合により変更することがあります。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	21.0~32.5
脂質 (g)	14.0~21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0
	653
	26.0
	18.1
	2.1



こんげつのもくひょう

じょうずな  
たべかたを しよう

給食回数19回、  
米飯16回、  
米粉パン1回、市産小麦パン2回

## 春の宮っこランチ「自然のめぐみキラキラ献立」

宮っこランチは、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮のよさを知ることでできる給食です。

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊かな上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。春の宮っこランチはこの時期に宇都宮周辺で採れる栄養満点な食材を使った献立です。